

# HEALTHY GUIDE JULI

Stress und Darmgesundheit -  
finde deine Balance.



# EDITORIAL

Inmitten der COVID-19 Pandemie ist unsere Gesundheit von besonderer Bedeutung. Dabei ist unser emotionales Wohlbefinden ebenso wichtig wie unser physisches. Denn gerade jetzt erleben viele von uns erhöhten Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie. Man erlebt Isolation und Existenzängste und auch die Sorgen um Familie und Freunde halten uns nachts wach oder bescheren uns einen unruhigen Schlaf. Aber was ist überhaupt Stress? Wie bildet sich Stress im Körper und wie verbreitet er sich? Und was hat unser Bauchgefühl und unser Verdauungstrakt damit zu tun? Egal ob wir Schmetterlinge im Bauch haben oder uns etwas auf dem Magen schlägt: Jeder von uns kennt Situationen, in denen das Bauchgefühl, oder besser gesagt unser Bauchgehirn, bestimmt wo es lang geht. Seit einigen Jahren wird die Verbindung zwischen

unserem Gehirn und unserem Magen-Darm-Trakt – die sogenannte Darm-Hirn-Achse – auch wissenschaftlich intensiv untersucht. Dabei wird immer deutlicher, welchen Einfluss unser Verdauungssystem auf unser Denken, Fühlen und Handeln hat. Denn der Magen-Darm-Trakt und unser Gehirn kommunizieren miteinander, und das sehr intensiv und vor allem wechselseitig! Das heißt, der Darm erhält nicht nur Anweisungen aus dem Gehirn, sondern sendet auch selbst Signale dorthin. Daher wird der Darm treffenderweise auch als unser zweites Gehirn bezeichnet. Was es mit dieser Verbindung auf sich hat, wollen wir in dieser Healthy Guide Ausgabe näher erklären und haben auch das Gespräch mit einer Psychologin gesucht. Viel Spaß beim Lesen! Über Anregungen, Fragen und Feedback freuen wir uns immer sehr. **DEIN mybacs TEAM!**

## STRESS + DARMGESUNDHEIT

1. **WAS IST STRESS?**  
■ EXPERTIN IM INTERVIEW

3. **DARM-HIRN-ACHSE**  
■ MANIPULIEREN

5. **VERBINDUNG KÖRPER & GEIST**  
■

2. **DARM-HIRN-ACHSE**  
■

4. **KÖRPER & GEIST**  
■

6. **TIPPS FÜR DEN KÖRPER**  
■

STARTE DEINE WISSENSREISE →

# Was ist Stress?

EIN GESPRÄCH MIT PSYCHOLOGIN  
ASTRID HILLBURGER-SLAMA



# Was bedeutet Stress?

Was ist überhaupt Stress und was bedeutet er? Wie wirkt er sich auf unseren Körper aus? Dazu haben wir eine Expertin als Interview-Partnerin gewählt. Sie wird uns mehr über die vielleicht verbreitetste Krankheit der Welt erzählen: **STRESS**.

Astrid Hillburger-Slama studierte Germanistik und Sport für Lehramt an Gymnasien an der LMU und TU in München und Psychologie mit schulp-psychologischem Schwerpunkt, ebenso an der LMU. Nach ihrer langjährigen Tätigkeit als Lehrerin und Schulpsychologin an verschiedenen Gymnasien in Bayern arbeitet sie seit mehreren Jahren an einer Schulberatungsstelle. Ihre Schwerpunkte liegen vor allem in den Feldern der Lehrergesundheit, Supervision und Coa-

ching sowie der Konfliktklärung und Krisenintervention, für die sie sich durch zahlreiche Weiter- und Ausbildungen qualifiziert hat.

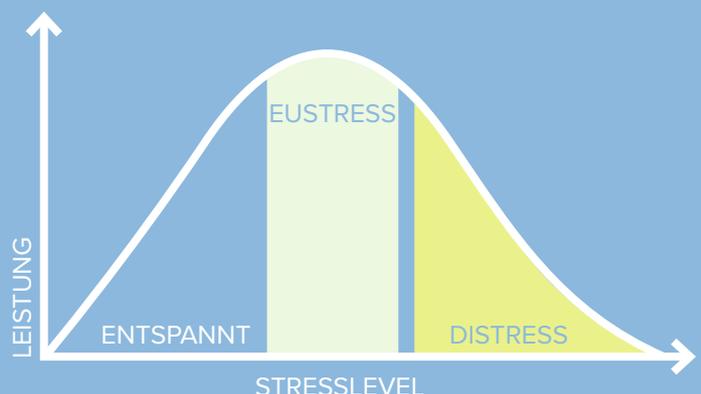
Der Umgang mit Stress und beruflichen bzw. schulischen Belastungen ist sowohl bei Lehrern als auch bei Schülern ein stets aktuelles Thema, das sich auch gerade jetzt in Krisenzeiten, aber auch grundsätzlich in unserer VUKA-Welt täglich zeigt. VUKA ist ein Akronym, das sich aus den Anfangsbuchstaben der Worte Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambivalenz/Ambiguität zusammensetzt.



→ **1. In der heutigen Zeit ist Stress ein sehr präsent Thema. Kann man in positiven und negativen Stress unterteilen?**

Stress gehört in unserer schnelllebigen Zeit für die meisten Menschen zum Alltag. Interessant dabei ist, dass die individuelle, persönliche Bewertung zentral dazu beiträgt, ob eine Situation als Stress erlebt wird oder nicht. Die frühe Stressforschung hat bereits zwischen Eustress, also positivem Stress, und Distress, der negativen Form unterschieden. Dabei geht Eustress mit einem überwiegend angenehmen Gefühl einher, gewisse Herausforderungen meistern zu können, etwas zu schaffen; diese Stress-Form kann sogar beflügeln und das Leistungsvermögen steigern. Distress hingegen schädigt durch permanente Überforderung auf die Dauer den Menschen in psychischer und physischer Hinsicht.

## EUSTRESS & DISTRESS



## 2. Was sind im Alltag Stressoren (auf die man achten sollte) sowohl im Beruf als auch im Privaten, durch die Stress entsteht?

Stressoren, damit werden alle Belastungsfaktoren außerhalb einer Person bezeichnet, zeigen sich im Alltag und im Beruf auf vielfältige Art und Weise und unterliegen auch – wie schon erwähnt – einer ganz subjektiven Bewertung. Was für den einen als spannende Herausforderung gesehen wird, ist für einen anderen schon an der Grenze des erträglichen Stresslevels, wieder andere nehmen den gleichen Stressor völlig gleichgültig hin. Beispiele für Stressauslöser sind im Schulkontext: die angeordnete Arbeitsmenge, Zeitdruck, konflikthafte Gespräche oder aus Lehrerperspektive auch der Umgang mit schwierigen Schülern oder fordernden Eltern. Diese Aspekte gelten in ähnlicher Weise auch vice versa für Schülerinnen und Schüler. Individuelle Stressreaktionen zeigen sich auf den verschiedenen Ebenen des Körpers, der Gefühle und Gedanken sowie des Verhaltens.



"**Stress** (engl. für ‚Druck, Anspannung‘; lat. stringere, anspannen) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung." Definition Wikipedia

**Neben den körperlichen Symptomen** sind ebenso Reaktionen auf den drei anderen Ebenen zu verzeichnen: Stellt man also bei sich fest, dass sich eine gewisse Gereiztheit oder auch im Gegenteil Niedergeschlagenheit über längere Zeit einstellt, so kann hierfür ein erhöhter, möglicherweise länger anhaltender Stresslevel verantwortlich sein. Beobachtet man an sich eine zunehmende Neigung zu Grübelkreisläufen, die auch den Schlaf beeinträchtigen, so kann ebenso in diesem Fall das Stressniveau eine Ursache sein. Verändertes Ess- oder Trinkverhalten - zu viel oder zu wenig - kann als Stressreaktion eingeordnet werden.

Häufig sind es die eigenen, **persönlichen Denkmuster und Einstellungen**, die als **Stressbeschleuniger** wirken, z.B. die eigene Anspruchshaltung, die nur durch beste Ergebnisse in jeder Hinsicht zufrieden gestellt werden kann oder das Streben nach Fehlerfreiheit. Im sozialen Kontext kann sich der Wunsch nach umfassender Beliebtheit und Anerkennung zum Stress Beschleuniger entwickeln. Ebenso kann die Einstellung, alle Aufgaben selbst erledigen zu müssen, nichts delegieren zu „dürfen“, insgesamt Unterstützungsangebote abzulehnen, das Stresserleben immens verstärken.

#### 4. Welche Stufen von Stress gibt es und wie äußert er sich häufigerweise?

Stressreaktionen können vor allem hinsichtlich der Intensität in **vier** verschiedene Stufen unterteilt werden:



# 1.

Stufe 1 beinhaltet kurzfristige, meist innerhalb weniger Momente spontan abklingende Ereignisse.

# 2.

Stufe 2 ist durch akute, länger anhaltende Stressreaktionen infolge einer weiteren Belastung gekennzeichnet.

# 3.

In Stufe 3 summieren sich zahlreiche Stressereignisse in einem bestimmten Zeitraum; hier kann es bereits zu vegetativen Veränderungen kommen, z. B. zu einem erhöhten Puls, Blutdruck oder Muskeltonus.

# 4.

Stufe 4 bezeichnet einen Zustand chronischer und damit gesundheitsgefährdenden Stressreaktionen.

## 5. Stress am Arbeitsplatz. Gibt es Tricks, die man anwenden kann, um am Arbeitsplatz entspannter und weniger gestresst zu sein?

Der gesunde Umgang mit Stress im Arbeitskontext beginnt bereits sehr früh mit der Überlegung, ob die Profile und Anforderungen des Arbeitsplatzes mit dem Profil der eigenen Kompetenzen zusammenpassen. Dauerhafte Überforderung kann ein bedeutender Stressauslöser sein.



Der Schlüssel hier ist die Achtsamkeit



Präventiv ist es ratsam, ein gutes **"Frühwarnsystem"** zu entwickeln, das einem anzeigt, dass und wo man sich auf der Stressskala befindet; die genannten Dimensionen Körper, Gefühl, Gedanken und Verhalten können dazu als Raster für die Selbstwahrnehmung herangezogen werden. Die meisten Menschen wissen ohnehin meist, dass sie unter Stresseinfluss weniger oder auch mehr essen als gewöhnlich. Ist dieses Verhalten noch nicht chronifiziert und der bewussten Beobachtung zugänglich, kann hier noch steuernd eingegriffen werden. Z. B. kann eine Chipstüte gegen Rohkoststicks getauscht werden oder der zwanzigste Kaffee gegen einen Kräutertee. Der Schlüssel hier ist die Achtsamkeit: Erkenne ich frühe Anzeichen von Stress und kann ich mir kurzfristige Erleichterung verschaffen?

## 6. Wie kann man seinen Alltag gestalten, um nachhaltig gelassener und weniger gestresst zu sein?

Sowohl am Arbeitsplatz als auch im Alltag ist es für einen gesunden Umgang mit Stress essentiell, für ausreichend Erholung und Ausgleich zu sorgen. Hervorragend geeignet dafür ist nahezu jegliche Art von (Alltags-) Bewegung: die Treppe statt den Lift nehmen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder zu Fuß zu gehen anstatt sich ins Auto zu setzen, die Mittagspause für einen Spazier-

gang nutzen und öfter mal im Stehen zu arbeiten anstatt dauerhaft zu sitzen. Manche Büros legen sogar eine gemeinsame Bewegungseinheit in der Mittagspause ein, was sich teamförderlich auswirken könnte. Von größerer Reichweite wäre sicherlich, die Erweiterung von Möglichkeiten in den Blick zu nehmen, z. B. hinsichtlich des Konflikt- oder auch Zeitmanagements. In sozialen Berufen gehören Supervisionsgruppen zum Standard. Die eigenen ungünstigen Denkmuster gelegentlich zu reflektieren, kann für den Stressabbau hilfreich sein. Sich von negativen Gedankenkreisläufen, die oft in selbstschädigender Weise vor allem bei Misserfolgen einsetzen, zu distanzieren, bedarf einiger Übung. Günstig ist es hier, sich bereits Erreichtes vor Augen zu führen und dazu auch konkrete Sätze zu formulieren - bildlich gesprochen also das halbvolle Glas dem halb leeren vorzuziehen. Schließlich ist eine gute Atmosphäre im Team eine wertvolle Ressource, die die Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Stress unterstützt. Die Zugehörigkeit zu einer "Arbeitsgruppe", Vertrauen und Verlässlichkeit erleichtern die Bewältigung von Belastungen. In diesem Sinne ist die "Pflege" eines Teams durch gelegentliche oder auch regelmäßige gemeinsame Unternehmungen nicht nur als netter Zusatz einzuordnen, sondern als Maßnahme zum gesunden Umgang mit Stress zu sehen.

### Meine favourites zu nachhaltiger Gelassenheit und gesundem Stresserleben sind:

eine gute Tagesstruktur, möglichst viel Bewegung (möglichst in der Natur), gesunde Ernährung, angenehme Gesellschaft, viele geistige Impulse und kulturelle Aktivitäten.

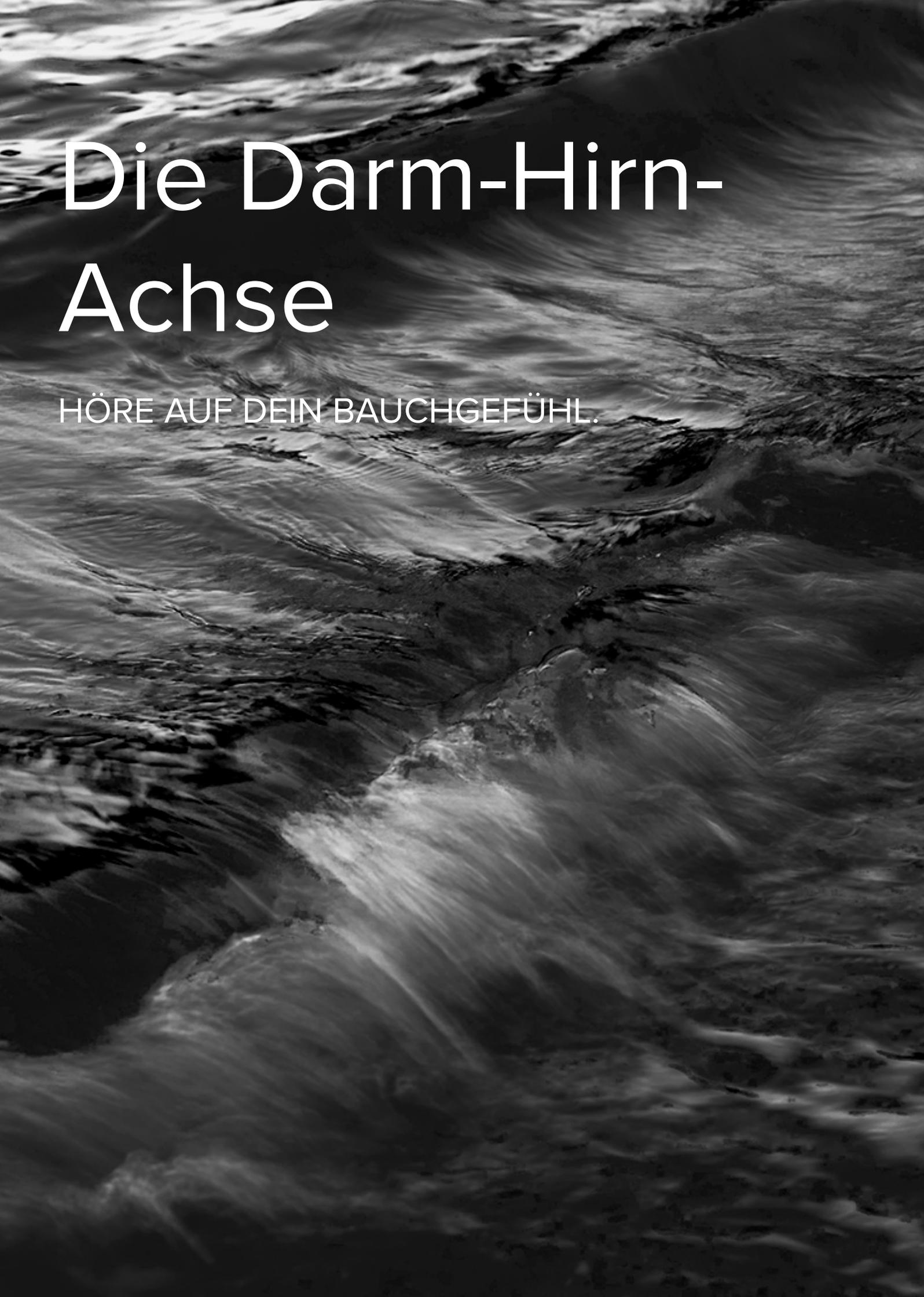
### REMINDER

After your lunch: go for a walk and listen to your favorite music 🎧🎧🎧

Remind me later

Start now!

Speicher dir zum Beispiel eine Erinnerung, für eine verbesserte Tagesstruktur in dein Handy ein. Du kannst dir auch Trink-Erinnerungen oder andere Aktivitäten einspeichern.

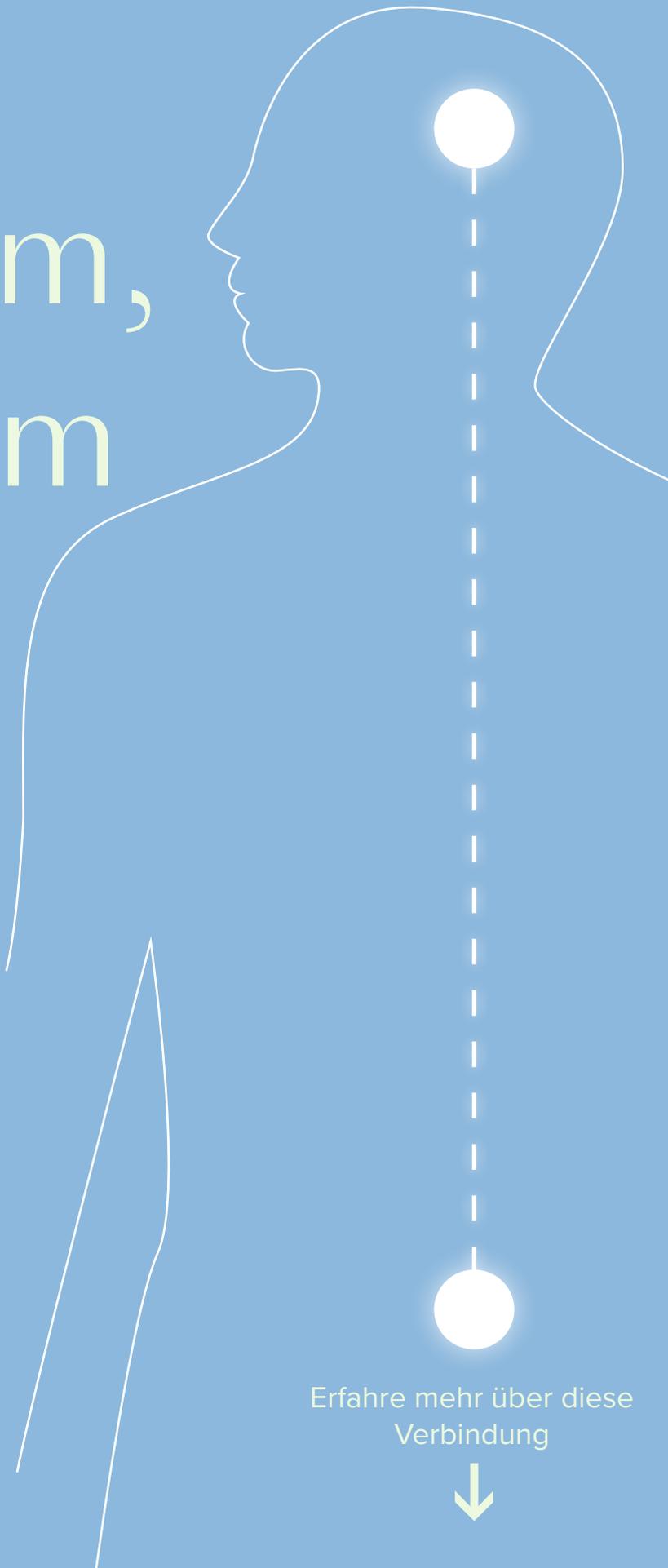


# Die Darm-Hirn- Achse

HÖRE AUF DEIN BAUCHGEFÜHL.

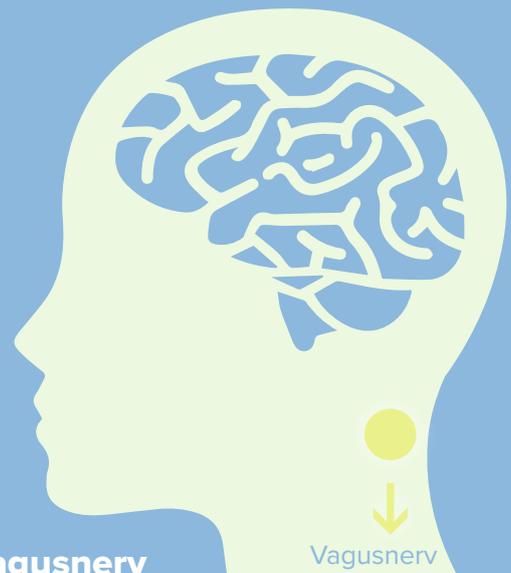
# Gehirn zum Darm, Darm zum Gehirn.

"Schmetterlinge im Bauch", "auf dein Bauchgefühl hören", oder "auf den Magen geschlagen" - all diese Phrasen werden üblicherweise verwendet, um das physische Gefühl von Emotionen zu beschreiben, wenn sie sich in unserem Körper manifestieren und sie sind perfekte Beispiele für die Kraft der Darm-Hirn-Achse. Die auch als GBA bezeichnete Darm-Hirn-Achse ist die Verbindung zwischen Ihrem Gehirn und den Darm Mikroorganismen. Ihre Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass sowohl der Darm als auch das Gehirn über das, was in jedem von uns vor sich geht, auf dem Laufenden gehalten werden, von Emotionen bis hin zu Verdauungsproblemen. Der interessanteste Aspekt dabei ist jedoch, und daran kratzen die Wissenschaftler noch immer nur an der Oberfläche, wie sie sich gegenseitig direkt beeinflussen. Das ist, was wir wissen und in diesem Healthy Guide gerne mit dir teilen wollen.



# Wie sind Gehirn und Darm miteinander verbunden?

Es wird geschätzt, dass der Darm fast 40 Billionen Bakterien und rund **80%** der körpereigenen **Immunzellen** beherbergt. Er ist um ein Vielfaches größer als die Oberfläche unserer Haut (und ist somit unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt) und besitzt mehr Neuronen als das gesamte Rückenmark. Wenn man bedenkt, wie viel das Gehirn bereits zu tun hat, ist es kein Wunder, dass der Darm ein spezielles Betriebssystem benötigt um seine vielen Funktionen zu betreiben - also ein separates Nervensystem: das enterische Nervensystem oder ENS. Das ENS kontrolliert die Bewegungen des Gastrointestinaltraktes (GI), den lokalen Blutfluss und die Sekrete aus der GI-Wand und den Drüsen (Bauchspeicheldrüse und Gallenblase). Es kann auch unabhängig vom Gehirn arbeiten, indem es wellenförmige Muskelkontraktionen im Magen-Darm-Trakt erzeugt. Sein direkter Chef ist das ANS oder autonome Nervensystem, eine Untergruppe des Zentralnervensystems, das im Grunde für alle Bewegungen verantwortlich ist, die wir unbewusst ausführen. Nehmen wir zum Beispiel die Atmung: Du brauchst die Entscheidung zum Atmen nicht bewusst zu treffen, da dies dein Körper automatisch tut, und wir nehmen die Atmung nur dann wirklich wahr, wenn wir außer Atem sind, trainieren oder eine Art achtsame Atemübung wie Meditation ausführen.



## Der Vagusnerv

Der größte Nerv im ANS ist der Nervus vagus, der sich vom Hirnstamm, wo das Rückenmark auf das Gehirn trifft, bis zum Darm erstreckt und sich auf diesem Weg verzweigt, um weitere innere Organe im Brustkorb und Bauchraum zu erreichen. Der **Nervus Vagus** ist aufgrund seiner Beschaffenheit die **primäre Telefonleitung des Darms und des Gehirns**. Der Nervus Vagus besteht aus einer Vielzahl aus Neuronen, von denen 80% als "sensorisch afferente Neuronen" bezeichnet werden, die **Informationen von deinem Darm an dein Gehirn weiterleiten**. Sie sind die Neuronen, die den physiologischen Status des Darms, die Nahrungsbestandteile und die mikrobielle Aktivität sowie die Zusammensetzung der Bakterien in deinem Mikrobiom signalisieren.

# 1. Vom Darm zum Gehirn.

Die einfachste Art sich die Verbindung vom Darm zum Gehirn vorzustellen, ist sich vorzustellen wie man eine große Mahlzeit zu sich nimmt. Zuerst ist man hungrig - man ist bereit, sich voll zu schlagen, aber dann isst man vielleicht etwas mehr als man wollte und bewegt sich von einem Gefühl der Zufriedenheit zu einem Gefühl der übermäßigen Sätttheit. All diese Gefühle werden vom Gehirn erzeugt, aber erst durch die Stimulation von Nervenrezeptoren im Magen und Darm bei deren Ausdehnung ermöglicht, die dann unserem Gehirn mitteilen, was passiert. Unser Gehirn kann sich auch an frühere Erfahrungen aus dem Bauch heraus erinnern, zum Beispiel wenn wir etwas nicht vertragen haben. Im Falle einer Lebensmittelvergiftung zum Beispiel, wenn unser Magen zu merken beginnt, dass die aufgenommene Nahrung nicht gut für uns ist, wirken Neurotransmitter wie Dopamin direkt auf Rezeptoren und lösen

Übelkeit aus (dieselben Auslöser werden übrigens auch bei einer Darmentzündung stimuliert). Wenn dies einmal passiert, nun ja - man kann sich den Rest vorstellen (man übergibt sich).

Der faszinierende Teil davon ist die zukünftigen Reaktion unseres Körpers auf diese Nahrungsmittel. Lebensmittel, die in der Vergangenheit Übelkeit und Erbrechen verursacht haben, zu sehen, zu riechen oder sogar nur an sie zu denken, löst oft wieder Übelkeit aus - was bedeutet, dass das Gehirn Erinnerungen an vergangene Darm Interaktionen speichert.

Bei unseren Darmbakterien funktioniert es etwas anders. Wenn das Darmmikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät, neigen die Dinge dazu, auseinanderzufallen. Ein bakterielles Ungleichgewicht führt zu einem Zustand, der als "Dysbiose" bezeichnet wird, was bedeutet, dass die pathogenen (also schädlichen) Bakterien jetzt in größerer Zahl



vorhanden sind als die “guten” Bakterien. Dies kann zu Darmbeschwerden wie chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom und Leaky-Gut-Syndrom sowie zu Entzündungen im Darm führen.

**Das Leaky-Gut-Syndrom** ist das perfekte Beispiel für die Auswirkungen, die unser Darmmikrobiom auf unser Gehirn haben kann. Im Falle des Leaky-Gut-Syndroms führt der **dysbiotische Zustand des Mikrobioms zu einer Schwächung des Darms**, wodurch pathogene Bakterien zu Entzündungen führen. Wenn dies geschieht, wird einer der drei Botenstoffe der Darm-Hirn-Achse (das Zytokin) über das Immunsystem ausgeschüttet. Die Zytokine begeben sich auf den Weg, um dem Gehirn das Problem zu melden und lösen dabei ein wichtiges Meldesystem aus, den so genannten Kynurenin-Weg. Dieser Kynurenin-Weg beruht auf Tryptophan, einem Protein, das der Körper in Serotonin umwandelt, um unsere psychische Stimmung zu regulieren.

Wenn das Tryptophan jedoch anstelle seiner vorgesehenen Funktion als Serotonin Vorstufe als Botenstoff im Kynurenin-Weg “verbraucht” wird, wird es effektiv aus der Schlinge genommen, in der es sich befand und in der es in Serotonin umgewandelt würde. Das bedeutet, dass im Körper weniger Serotonin zirkuliert als geplant --- was dazu führt, dass wir ängstlicher und depressiver werden können.

Inzwischen haben die Zytokine ihren Weg ins Gehirn gefunden, um über das Problem im Darm zu berichten, aber wenn wir zu viele von ihnen auf einmal in unserem Gehirn haben, kann dies weitere Schäden an Gehirnzellen und ein Ungleichgewicht an Neurotransmittern verursachen.

Eine Studie fand heraus, dass, wenn mehrere gesunde Probanden ohne eine Vorgeschichte von depressiven Störungen Endotoxin-Infusionen (also einen Entzündung auslösenden Stoff) erhielten, die Zytokinfreisetzung ausgelöst wurde und die Probanden in der Folge klassische Depressionssymptome zeigten - was einen direkten Zusammenhang zwischen Angst und Depression und entzündlichen Zytokinen zeigt.

**Zusammenfassend kann man also sagen:** Wenn in unserem Verdauungssystem die schlechten Bakterien in der Überzahl sind, kann dies zu chemischen Reaktionen führen, die sich direkt auf dein Gehirn auswirken und Schäden an den Gehirnzellen und Neurotransmittern verursachen, während sie den Serotoninspiegel senken und dich deprimiert und ängstlich fühlen lassen.



# 2. Vom Gehirn zum Darm.

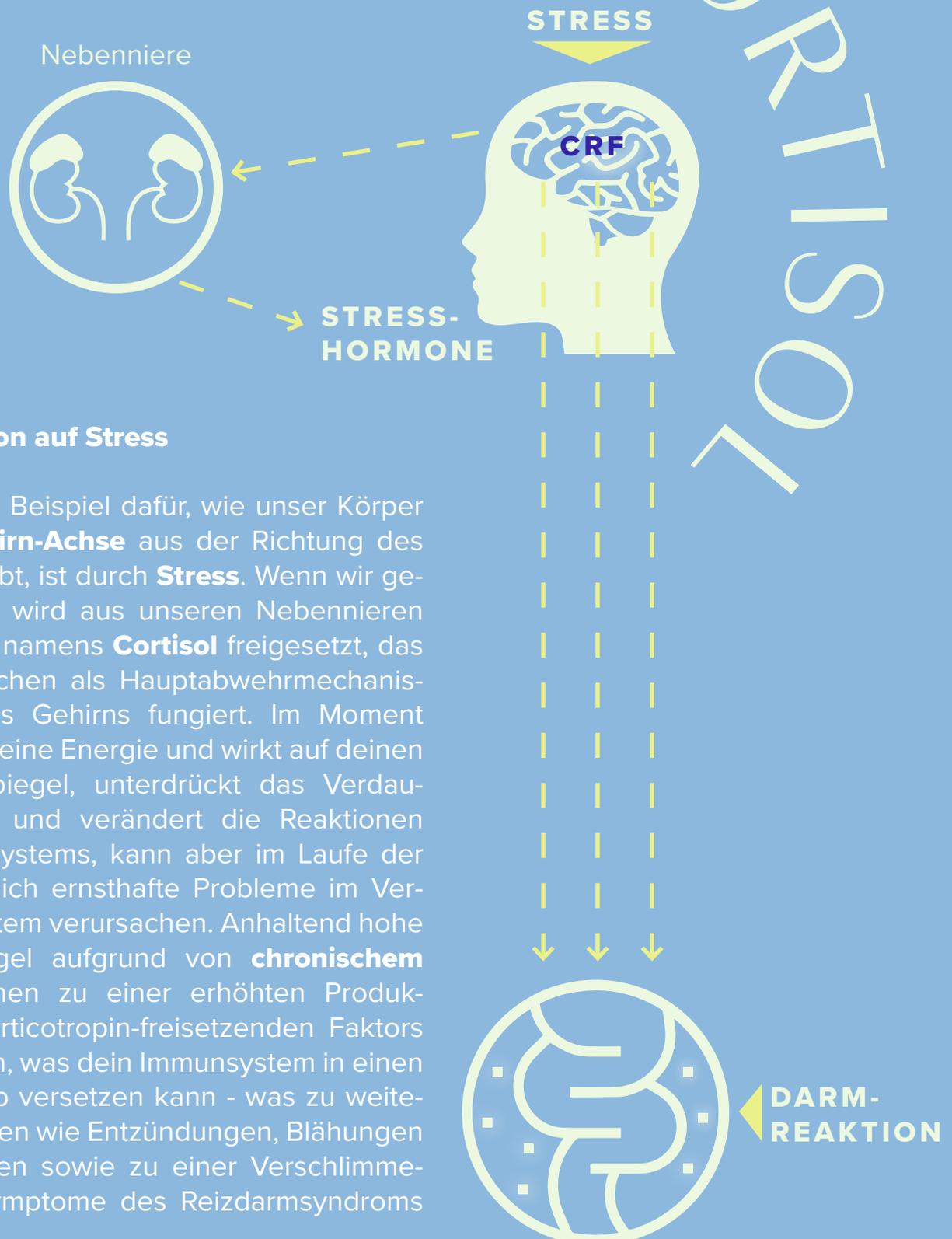
Hast du jemals in einem Moment der Panik einen Ziehen im Magen gespürt? Das ist nämlich die direkte Reaktion, die dein Bauchgefühl aus dem erzeugt, was dein Gehirn gerade erlebt. Wenn wir eine Emotion erleben, reagiert unser Körper darauf. Wenn wir glücklich sind, lächeln wir, wenn wir wütend sind, runzeln wir vielleicht die Stirn. Dies ist das Gehirn, das Muster von Signalen an die Gesichtsmuskeln sendet, um dir zu sagen, wie du reagieren sollst. Genauso funktioniert es mit deinem **Verdauungssystem**.

Stell dir vor: Du wartest morgens auf den Bus. Er hat Verspätung, aber als er endlich ankommt, fährt er direkt an dir vorbei, obwohl du ihm eindeutig zugewinkt hast, damit er anhält. Du bist wütend und das zu Recht, aber was passieren wird, ist, dass dein Magen anfängt, sich zusammenzuziehen, weil das Gehirn ihm sagt, was er fühlen soll, und die Produktion von Säure erhöht. Er analysiert das Muster der vom Gehirn gelieferten Signale und reagiert entsprechend. Ähnliches passiert, wenn wir ängstlich oder verärgert sind, aber interessanterweise bewegen sich unsere Eingeweide kaum, wenn wir deprimiert sind. Einfach gesagt: **Unser Darm ahmt jede Emotion, die unser Gehirn erlebt, direkt nach.**



Dies wirkt sich dann auf andere Organe aus, um eine vollständig koordinierte und organisierte Reaktion auf jede einzelne Emotion zu erzeugen, wie wir sie empfinden. Emeran Mayer erklärt es am besten in seinem Buch "The Mind-Gut Connection", wenn er schreibt: "Weil Menschen schon immer Emotionen in ihrem Bauch gefühlt haben, ist unsere Sprache reich an Ausdrücken, die dies widerspiegeln, wie Schmetterlinge im Bauch, etwas auf den Magen geschlagen oder auch höre auf dein Bauchgefühl. Das ist nämlich gar nicht so falsch, wie man hier sieht. Es hat weniger mit dem 6. Sinn zu tun, als vielmehr mit der wissenschaftlichen Erklärung dahinter."

# 3. Vom Gehirn zum Darm.



## Darmreaktion auf Stress

Ein weiteres Beispiel dafür, wie unser Körper die **Darm-Hirn-Achse** aus der Richtung des Gehirns erlebt, ist durch **Stress**. Wenn wir gestresst sind, wird aus unseren Nebennieren ein Hormon namens **Cortisol** freigesetzt, das im Wesentlichen als Hauptabwehrmechanismus unseres Gehirns fungiert. Im Moment steigert es deine Energie und wirkt auf deinen Blutzuckerspiegel, unterdrückt das Verdauungssystem und verändert die Reaktionen des Immunsystems, kann aber im Laufe der Zeit tatsächlich ernsthafte Probleme im Verdauungssystem verursachen. Anhaltend hohe Cortisolspiegel aufgrund von **chronischem Stress** können zu einer erhöhten Produktion des Corticotropin-freisetzenden Faktors (**CRF**) führen, was dein Immunsystem in einen Hyperantrieb versetzen kann - was zu weiteren Problemen wie Entzündungen, Blähungen und Krämpfen sowie zu einer Verschlimmerung der Symptome des Reizdarmsyndroms führen kann.

# Wie man die Darm-Hirn-Achse manipuliert?

Während viele Informationen da draußen über die Darm-Hirn-Achse es wie ein ziemlich überwältigendes Konzept erscheinen lassen, ist die gute Nachricht, dass dies nicht der Fall ist. Tatsächlich gibt es **einfache Möglichkeiten**, die **Gesundheit sowohl des Darms als auch des Gehirns zu verbessern**, indem man einfach das Mikrobiom ins Visier nimmt und den Cortisolspiegel im Gleichgewicht hält. Wie man das anstellen kann erklären wir dir jetzt:



## SYNBIOTIKA = PROBIOTIKA + PRÄBIOTIKA



Unsere einzigartige Formulierung bringt die 60 Milliarden probiotische Bakterien täglich direkt dorthin, wo gebraucht werden. Durch die Verwendung von säureresistenten probiotischen Bakterienstämmen wird sichergestellt, dass die Bakterien die Reise durch den Magen-Darm Trakt überleben und unbeschadet im Dünndarm ankommen. Die Dailybacs enthalten außerdem präbiotisches Inulin aus natürlicher Chicoréewurzel, was als “Dünger” für die Probiotika dient und dafür sorgt, dass sie, wenn sie im Darm aktiviert werden, gedeihen und wachsen können. In Kombination mit Vitaminen, Mineralstoffen und dem Superfood Granatapfel tragen sie dazu bei, dein Mikrobiom im Gleichgewicht zu halten.

ZUM ABSCHLUSS HABEN WIR NOCH 3 ANTI-STRESS QUICK-TIPPS FÜR DICH!





# Anti-Stress

1. KÖRPER & GEIST

2. VERBINDUNG KÖRPER & GEIST

3. KÖRPER

# 1. Was wir aus der Philosophie der Stoiker lernen können:

## Glücklicher und gelassener leben

“Ändere deine Perspektive und du veränderst dein Leben.” Diesen oder einen ähnlichen Spruch hast du wahrscheinlich schon mal gehört. Doch wie genau ändert man seine Perspektive? Hierzu hilft uns ein Blick auf **die Philosophie der Stoiker**. Die stoische Philosophie entstammt einer Zeit des Umbruchs. Genau das macht sie für unser modernes Leben so wertvoll. Das 21. Jahrhundert überschlägt sich im Wandel. Der Standard von heute, ist morgen schon überholt.



**Das Ziel der Stoiker:  
gelassen sein wie ein Berg.**



“

Ändere deine Perspektive und du veränderst dein Leben

”

# Ataraxia, die Seelenruhe und Unerschütterlichkeit, ist das höchste Ziel der Stoiker

Es geht darum, **immun zu werden** gegen Widrigkeiten des Lebens, vor allem gegen Unvorhersehbares. Und es geht darum, Unwichtiges zu meiden. Stoisch im ursprünglichen Sinne zu sein bedeutet mehr, als im Angesicht des Sturms ruhig zu bleiben.

Wir haben **7 zentrale Lehrsätze der Stoiker für dich** rausgesucht, die dir helfen können Stress zu meiden, wenn du es schaffst sie zu verinnerlichen und danach zu leben:

## 1.

Lebe im Einklang mit der Natur.

## 2.

Du kannst nicht alle Ereignisse beeinflussen, sehr wohl aber deine Reaktionen darauf.

## 3.

Kenne deine Prinzipien und handle immer danach.

## 4.

Lass dich nicht durch Dinge aus der Bahn werfen, die nicht in deiner Macht stehen.

## 5.

Beuge dich nicht dem Gerede der Massen. Spiele dich nicht in den Vordergrund.

## 6.

Sei dir deines Todes bewusst – und mach dir dieses Bewusstsein im Leben zunutze.

## 7.

Streiche das, was unwichtig ist



“

You can't stop the waves, but you  
can learn to surf them.

– Jon Kabat-Zinn

”

“



Einatmen (4)

Pause (4)

Ausatmen (4)

Pause (4)

4-ER ATMUNG BERUHIGT

”

**Körper und Geist lassen sich gezielt in Einklang bringen durch Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Umso bewusster du die Dinge in deinem Leben tust und umso näher du mit deinem Geist deinem Körper bist, desto resistenter bist du gegen Stress.**

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt die Meditation als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, innere Ruhe, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.

Achtsamkeit zielt also im Wesentlichen darauf ab, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Es geht darum, **dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken**. Dazu ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Ziel ist es, mehr Gelassenheit zu entwickeln und das eigene Leben bewusster wahrzunehmen.

Versuch es doch auch mal mit einer Achtsamkeits-Meditation? Klicke auf den Button und starte eine 15 min. Reise für die Seele.

“

In diesem Leben ist jeder mutig, der nicht aufgibt.

Paul McCartney

”



# 3. Nervennahrung für den Körper

Wir haben bereits gelernt, dass es einen wichtigen Zusammenhang zwischen unserer Darmfunktion und unserem Stressempfinden gibt. Es gibt einige Lebensmittel die deinen Körper besonders in Stresssituationen gut unterstützen können.

**Hier unsere Top 7 Nervennahrungstipps, die dich gegen Stress am Arbeitsplatz wappnen.**

## 1. Nüsse, Kerne und Samen



Stell dir doch mal eine Schüssel mit Walnüssen, Haselnüssen und Pistazien auf den Schreibtisch. Nüsse sind wahre Stresskiller und bringen insbesondere deinen Blutdruck ins Gleichgewicht. Möglich machen das viele Bestandteile aus Vitamin E und B.

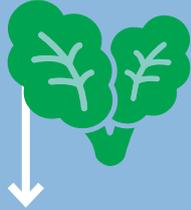


MINERALSTOFFE & VITAMINE	WIRKUNG
B-Vitamine	tragen zur normalen Funktion des Energiestoffwechsels & des Nervensystems bei, Bildung von Neurotransmittern
Vitamin C* + E	Antioxidantien: Schutz vor freien Radikalen
Magnesium*	wichtig für Muskel- und Nervenfunktionen, verringert Müdigkeit
Calcium*	an der Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen beteiligt, wichtig für den Energie-Stoffwechsel
Kalium	wichtig für die Übertragung und Weiterleitung von Muskel- & Nervenreizen, reguliert den Blutdruck
Zink*	Schützen die Zellen vor oxidativem Stress

\*auch in Dailybacs enthalten

## 2. Grünes Gemüse

Grünes Gemüse, wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli und Mangold, liefern nicht nur viel Magnesium, sondern auch zahlreiche B-Vitamine, sowie Calcium, Kalium, Vitamin C und Eisen. Eisen unterstützt die Gedächtnisleistung, wodurch du zum Beispiel konzentrierter arbeiten kannst, ohne Ermüdungserscheinungen zu zeigen



## 3. Bananen

Bananen sind ein echtes Happy-Food, denn sie enthalten nicht nur nervenstärkende Nährstoffe, wie Vitamin B6, Magnesium und Kalium, sondern auch Tryptophan. Diese Aminosäure ist unerlässlich für die Bildung des Glückshormons Serotonin.



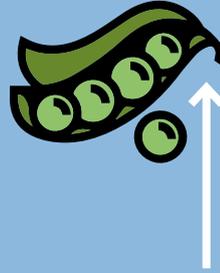
## 4. Kakao oder dunkle Schokolade



Kakao = Schokolade? Nicht ganz. Denn nur dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil oder auch Kakao-Nibs gelten als gesunde Nervennahrung. Warum? Auch Kakao enthält eine gewisse Menge an Tryptophan, welches für die Bildung von Serotonin benötigt wird.

## 7. Hülsenfrüchte

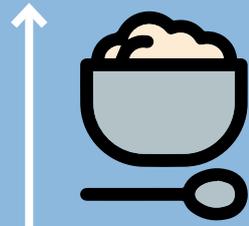
Eine Mahlzeit mit reichlich Hülsenfrüchten macht dich resistent gegen Stress. Denn Linsen, Kichererbsen oder Erbsen enthalten nicht nur eine große Menge an Kalium, sondern haben auch einen hohen Gehalt an Magnesium, Eisen und Zink.



## 6. Lachs



Dein Gehirn und dein Nervensystem bestehen knapp zur Hälfte aus Fett. Dementsprechend wichtig sind (gesunde) Fette für starke Nerven. Fischarten, wie Lachs, Thunfisch oder Hering, enthalten bekanntermaßen viele Omega-3-Fettsäuren. Diese dämpfen das bei Stress ausgeschüttete Hormon Adrenalin und wirken somit beruhigend.



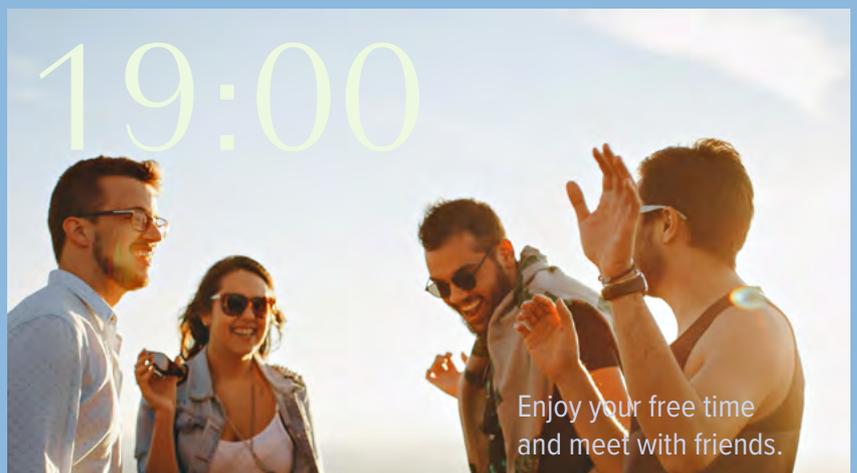
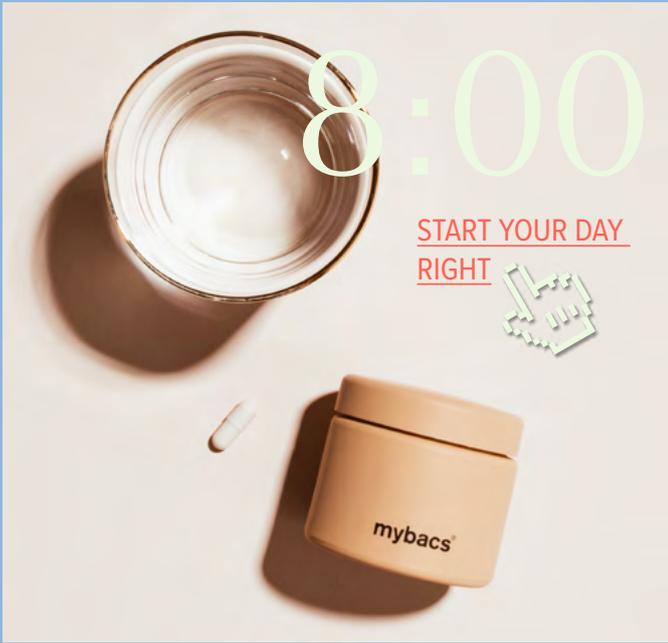
## 5. Haferflocken

Mit einer Portion Haferflocken zum Frühstück wappnest du dich perfekt für einen stressigen Tag. Der Grund: Die gesunden Flocken enthalten jede Menge Vitamin B1 und B3, sowie ebenfalls Tryptophan, welches zur Bildung von Serotonin benötigt wird. Außerdem halten die langkettigen Carbs lange satt, so wirst du nicht zusätzlich durch Hunger gestresst.



# ONE DAY

IN PICTURES



Happy  
gut,  
happy  
you!